Claude Didierjean-Jouveau
et Martine Laganier

L'art d'avancer en âge



Naturellement et sereinement



Dans la même collection

Les 21 clés d'une vie épanouissante, Cécile Kapfer, 2014
L'index glycémique, Marie-Laure André, 2014
Oser changer sa vie, Christine Marsan, 2013
La naissance autrement, Sophie Gamelin-Lavois, 2013
Les Additifs alimentaires, Marie-Laure André, 2013
La (bonne) santé des enfants non vaccinés, Dr Françoise Berthoud, 2013
Alimentation : les bons choix, René Longet, 2013
Devenez Locavores, Catherine Choffat, 2012
Maman bio : mode d'emploi, Karina Perez, 2011
Sentiment de culpabilité, Holly Michelle Eckert, 2011

Catalogue gratuit sur simple demande

Éditions Jouvence
France : BP 90107 – 74161 Saint-Julien-en-Genevois Cedex
Suisse : CP 89 – 1226 Thônex (Genève)
Site internet : **www.editions-jouvence.com**
Mail : info@editions-jouvence.com

ISBN 978-2-88911-505-1

Dessin de couverture : Jean Augagneur
Maquette d'intérieur et de couverture : Stéphanie Roze
Suivi éditorial et composition intérieure : Quarma Productions

Pictogrammes


À retenir


ATTENTION


Bon à savoir


Conclusion


Exercice


Huile essentielle


Le petit plus


Le saviez-vous ?


Pour aller plus loin


Recette


Témoignage


Trucs et astuces


Un peu d'histoire


Zoom

Notre collection **Maxi-Pratiques** se veut claire, lisible, didactique et facile d'accès. Elle comporte des rubriques reconnaissables par des pictogrammes (ci-dessus) ; vous accédez ainsi à l'essence de nos livres rapidement (chaque livre ne contient pas forcément tous les pictogrammes présents). Bonne lecture et bien du plaisir !

Sommaire

Introduction

Vous aider à avancer en âge tout en restant actifs, en forme et en bonne santé, telle est l'ambition de cet ouvrage.

Mais ce défi ne passe pas seulement par l'attente des progrès de la médecine et l'accompagnement des siens (enfants et petits-enfants); il passe aussi par une prise en charge personnelle active, aussi bien physique que psychique, et le maintien, voire la création, de liens sociaux.

Vieillir nous concerne toutes et tous, mais la nature a bien fait les choses. Le corps lance des messages pour nous avertir: modifications physiques en douceur, problèmes de santé parfois. Il importe de les écouter. Par ailleurs, le temps qui passe modifie notre rapport à la société et aux autres: les petits-enfants sont là, la retraite arrive, nos vieux parents entrent dans le grand âge.

Bonne nouvelle, on vit aujourd'hui de plus en plus vieux, les femmes en particulier, dont l'espérance de vie reste supérieure à celle des hommes (en France, en 2013, 84,8 ans contre 78,4 ans). De plus en plus d'êtres humains vivent très vieux: les statistiques annoncent 150 000 centenaires en 2050. « C'est une première dans l'histoire de l'humanité, explique Martine Bungener, sociologue au CNRS. Il y a toujours eu des personnes âgées, mais celles qui survivaient autrefois, à la sélection en quelque sorte, étaient dotées d'une bonne constitution physique et arrivaient en général en forme au grand âge. Aujourd'hui, la médicalisation permet de vivre à des personnes qui autrefois auraient disparu. Cette nouvelle espérance de vie s'accompagne de détériorations physiques et surtout cognitives. »

Cette longévité a donc un prix. Après 75 ans, elle peut s'accompagner d'une santé dégradée. Au-delà de 85 ans, les maladies chroniques et les pertes cognitives peuvent être importantes.

Mais nous ne sommes pas des statistiques, et la génération qui a aujourd'hui aux alentours de la soixantaine est celle du baby-boom de l'après seconde guerre mondiale. Elle a eu 20 ans en 1968, a toujours voulu faire les choses « autrement » et reste combative.

Et si elle cherchait aussi à vieillir mieux et « autrement » ?

Nées pour l'une en 1948 et pour l'autre en 1950, enfants du baby-boom, nous avons connu les bouillonnements de l'après-68, les avancées des années 1970, et l'essor des années 2000 en ce qui concerne la vie des femmes, des mères, des enfants. Entrées maintenant dans la soixantaine, nous avons eu envie de trouver les façons de vivre le mieux possible la période qui vient, et de les partager avec d'autres. Ce livre est le résultat de cette envie.

Le saviez-vous ?

Quelques chiffres

En France, la génération des 55-75 ans regroupe 13 millions de personnes, soit 20,5 % de la population, et les 65-74 ans sont 5 millions, soit 8,6 % de la population.

On estime qu'en 2060 un tiers de la population sera âgé de plus de 60 ans.

Bon à savoir

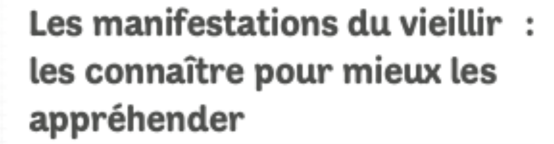
Selon un nouvel indice créé pour une étude des Nations unies, la Suède est le pays où le vieillissement est le mieux géré, suivie par la Norvège et l'Allemagne. Viennent ensuite les Pays-Bas, le Canada, la Suisse, la Nouvelle-Zélande, les États-Unis, l'Islande et le Japon. La France se classe au 18e rang, à la 13e place des pays européens.

1. Qu'est-ce que vieillir ?



Troisième âge de l'existence

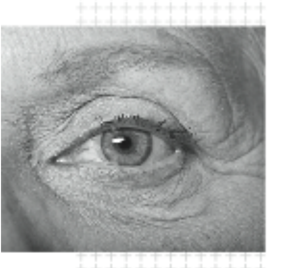
Nous naissons tous avec un capital génétique reçu de nos parents qui explique les différences importantes entre les individus concernant la longévité. D'autant plus que chacun de nous va utiliser ce capital en fonction de son milieu social, de son mode de vie et des conditions de son environnement.



Les manifestations du vieillir : les connaître pour mieux les appréhender

Pour tous, aux alentours de la soixantaine, une série de modifications se produisent, et il importe d'en tenir compte. La masse musculaire se réduit et la masse graisseuse augmente, l'intellect est plus lent, la mémoire plus fragile, la capacité d'accommodation visuelle évolue (presbytie), le cristallin s'opacifie (cataracte), l'acuité auditive baisse (presbyacousie). Autant de signes qui nous préviennent en douceur du vieillissement corporel.

Ensuite, selon les individus, le cœur peut être moins performant, les artères plus rigides, la tension artérielle augmentée. Les poumons diffusent moins d'oxygène dans l'organisme, les reins filtrent moins bien le sang, l'estomac sécrète moins de sucs digestifs et la digestion est plus lente, les os perdent plus ou moins rapidement leur densité minérale et se fragilisent, les cartilages articulaires s'amincissent et des modifications osseuses surviennent au niveau des zones de pression articulaire (arthrose). « Des douleurs récurrentes dans tout le corps liées à l'arthrose ont été à l'origine



Vieillissement corporel

d'un problème de genou qui m'a terriblement handicapée dans mes déplacements », explique Anita, 63 ans, dont le corps douloureux a cristallisé la prise de conscience du vieillissement, « et puis, une prothèse du genou, et je peux à nouveau marcher. » Alice, 61 ans, n'a pas le même ressenti : « Mon corps change d'apparence certes, mais je me sens encore en pleine forme, je continue à randonner et à me bouger comme avant. C'est davantage la fin de vie de ma mère, décédée à près de 91 ans, qui me questionne fortement sur le bien vieillir et la possible dépendance du grand âge. »

Autre modification importante du corps : les sécrétions hormonales se modifient. « La ménopause a été une sorte de sonnette d'alarme, explique Dominique, 60 ans, avec des bouffées de chaleur, des douleurs articulaires. J'ai eu le sentiment de vieillir d'un coup, et puis, surprise, j'ai petit à petit récupéré toute mon énergie, une énergie de meilleure qualité, plus régulière, plus constante, plus efficace... »

Enfin, la peau s'amincit, les rides et les cheveux blancs se multiplient, et l'image renvoyée par le miroir peut sembler parfois étrange, voire étrangère.

Vieillir n'est donc pas une maladie, mais un processus d'évolution inéluctable qui

Durée de vie

correspond aux effets du temps sur notre organisme. Le mot sénescence désigne ce processus naturel du vieillissement biologique, qui conduit l'être humain à devenir progressivement moins résistant aux facteurs internes et externes susceptibles d'entraîner la mort, car son système immunitaire se fragilise et offre une moindre résistance aux agressions extérieures.

Ne plus vieillir ? Repousser la mort ?

Vivre le plus longtemps possible en bonne santé a toujours été le vœu de tout un chacun. Mais aujourd'hui, la recherche de la fontaine de Jouvence prend des dimensions proprement renversantes. Les chercheurs s'activent[1], découvrent et nous promettent une vie en bonne santé bien au-delà des 80 ans actuels.

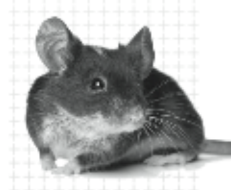
Des exemples ?

On sait depuis déjà un certain temps, par des expériences sur des souris, que la restriction calorique allonge la durée de vie. On sait depuis peu que c'est parce qu'elle active les sirtuines, des enzymes agissant notamment sur la réparation de l'ADN et la résistance au stress oxydatif. Dave Sharp, un chercheur de l'université de San Antonio au Texas, a pu

allonger la durée de vie de souris de 38 % grâce à une molécule, la rapamycine, qui elle aussi activerait ces fameuses sirtuines.

Des chercheurs de Harvard ont réussi à inverser le processus de vieillissement de souris génétiquement modifiées en réactivant chez elles, après l'avoir supprimée, la production de télomérase, une enzyme qui permet de préserver les télomères[2]. Suffirait-il de donner de la télomérase à un organisme vieillissant pour « rajeunir » ses télomères et lui accorder la jeunesse éternelle ?

Des généticiens ayant étudié plus d'un millier de centenaires et « super-centenaires » (âgés de plus de 110 ans) américains ont découvert que ceux-ci possédaient certains gènes qui retarderaient l'apparition des pathologies liées au vieillissement, comme les maladies cardio-vasculaires ou le diabète[3]. Quand ils finissent par mourir, ils décèdent des mêmes causes que les autres, sauf que cela survient trente ans plus tard. Les chercheurs pensent pouvoir élaborer avant une dizaine d'années un médicament qui offrirait les mêmes protections que ces fameux gènes.



Un médecin du Colorado promet pour 2030 ou 2040 des nano-robots qui circuleraient dans le sang et répareraient des dégâts ciblés.

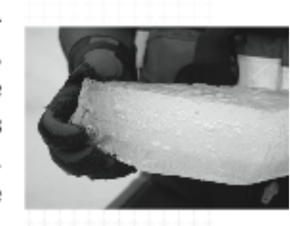
D'autres envisagent de généraliser le système des greffes en remplaçant systématiquement tout organe devenu défectueux par un nouveau, prélevé sur un donneur, sur un clone de l'individu (autogreffe)[4] ou… sur un porc (xénogreffe)[5].

Certains proposent carrément de remplacer les cellules de notre corps quand elles commencent à s'oxyder par des cellules « neuves ». On pourrait ainsi « régénérer » le cerveau et d'autres parties du corps grâce aux cellules souches embryonnaires (CSE). Si des précurseurs neuronaux pouvaient être introduits au bon endroit, survivre, se différencier et former des synapses, il serait possible d'allonger la durée de vie d'un cerveau et de traiter les maladies neurodégénératives comme la maladie de Parkinson.

Cellules souches

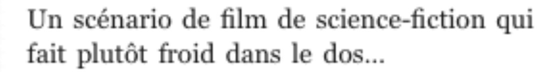
Récemment, une équipe de l'Inserm de Montpellier a réussi à retransformer en cellules souches embryonnaires, indifférenciées et pluripotentes, des cellules de peau prélevées sur plusieurs personnes très âgées (l'une avait 101 ans), apportant ainsi « la preuve de la réversibilité du processus de vieillissement ». Le groupe Cellectis propose déjà Scéil, une offre grand public dédiée au stockage des cellules souches pluripotentes ainsi générées.

Dernière nouvelle : un type de bactéries (Bacillius F) récemment découvert dans les sous-sols arctiques gelés (le permafrost) de Sibérie pourrait permettre de ralentir le vieillissement en renforçant les défenses naturelles, a révélé fin janvier 2012 l'antenne locale de l'Académie des sciences russe, qui a qualifié les résultats sur les souris d'« impressionnants ».



Et voilà qu'en septembre dernier, Google annonce la création de Calico, une entreprise dont la mission est de « se concentrer sur la santé et le bien-être, et en particulier sur le challenge que constituent le vieillissement et les maladies associées ». Quand on connaît les moyens financiers dont dispose Google, on peut se dire que la recherche va avancer à pas de géants...

Mais bien évidemment, en plus des problèmes éthiques qu'ils poseraient, de tels traitements, s'ils devenaient opérationnels, auraient pour la plupart un coût très élevé (le contrat Scéil est ainsi à 60 000 $...), que ne pourraient sans doute pas prendre en charge les systèmes d'assurance maladie de l'individu lambda. On risquerait donc de se retrouver avec un système à deux vitesses : une petite minorité de privilégiés ayant les moyens de vivre très bien très longtemps, et l'immense majorité souffrant des maux dus à l'âge et mourant comme aujourd'hui[6].


Un scénario de film de science-fiction qui fait plutôt froid dans le dos…

Les aspects psychiques et sociétaux

Pendant la majeure partie de notre existence, le passage du temps signifiait grandir, croître, élargir notre champ de conscience et nos capacités intellectuelles, physiques, professionnelles et sociales.



Vers la soixantaine, le phénomène s'inverse. « J'ai longtemps pensé avoir l'éternité devant moi, constate Martine. Et puis, au début de ma retraite, j'ai eu un grave problème de santé, un cancer du sein. Ma notion du vieillir s'est transformée, j'ai compris que mon temps était mesuré. J'ai alors essayé de profiter de tous les instants du présent, y compris pendant ma maladie. Je vis désormais plus intensément et, bizarrement, plus sereinement, les grandes angoisses ont disparu. » Cela donne la liberté de s'occuper des choses les plus importantes, et d'envisager de nouvelles perspectives.

Malheureusement, comme le constate l'anthropologue Georges Arbuz[7], « Il n'existe

à l'heure actuelle aucun lieu de réflexion de nature à nous aider à mieux envisager cette étape de notre existence. Par ailleurs, les Français ont une représentation ambivalente et approximative de la vieillesse, qu'ils confondent avec le grand âge de leurs parents, et ont par rapport à leur avancée en âge une position en retrait. Ils choisissent de vivre au jour le jour. On est d'ailleurs frappé par le faible nombre d'interlocuteurs auxquels s'adresser. Le médecin privilégie le registre médical et s'intéresse peu à l'existentiel. La gériatrie et la gérontologie se préoccupent plus de médical et de social, rarement des nouvelles perspectives de l'âge. On a donc du mal à pouvoir exprimer son vécu et son ressenti. Cette crise existentielle est alors abordée dans la solitude et le secret, et non dans le partage avec les autres qui se posent pourtant les mêmes questions. »

Exprimer son vécu, son ressenti

« À l'heure actuelle, explique Martine Bungener, les générations de femmes nées après la seconde guerre mondiale sont confrontées au très grand âge de leurs mères, plus rarement de leurs pères, au moment même où elles deviennent grands-mères. Une situation totalement inédite pour laquelle il n'existe aucun modèle. » Cette « génération pivot » doit donc créer,

inventer des façons d'échanger avec ses semblables sur son ressenti : « À l'heure de la ménopause, nous avons eu envie et besoin, avec d'autres femmes, de partager ensemble ce moment. Nous nous réunissions une fois par mois pour en parler. Aujourd'hui, avec le temps qui a passé, nous échangeons sur notre vieillir, nos projets et l'accompagnement de nos parents âgés. Les liens sont très forts et nous sommes devenues très proches. »



Dans son livre *La Vie à l'épreuve du temps*, la psychanalyste Catherine Bergeret-Amselek écrit : « Si l'on peut préparer l'entrée dans la vie, j'estime que la sortie mérite tout autant de l'être. Nous avons tous à y gagner pour grandir au niveau spirituel. Oser penser et formuler ce que l'on souhaite pour ses vieux jours, pouvoir l'évoquer permet d'être acteur de sa vieillesse. » En fait, un travail psychothérapique est possible à tout âge. L'inconscient remodèle sans cesse les souvenirs. Lorsqu'on avance en âge, on peut revisiter la totalité du voyage, se situer dans son histoire et celle des autres, et donner ainsi du sens à toute une vie. Une bonne façon de tenir à distance l'angoisse de mort.

Reste encore à combattre l'image pervertie de la vieillesse véhiculée par notre

société. Déjà en 1993, la grande féministe américaine Betty Friedan écrivait, dans *La Révolte du 3e âge : pour en finir avec le tabou de la vieillesse* : « Nous vivons toujours plus longtemps, pourtant la société continue à sacrifier au sacro-saint paradigme de la jeunesse. La vieillesse est taboue, niée, mise à l'écart. »

Tabou de la vieillesse

Betty Friedan plaidait pour que la vieillesse soit un troisième âge de l'existence, ayant son propre rythme, sa place dans le monde du travail, vivant une sexualité sans honte et bénéficiant d'une médecine qui soit, non la conservation de la vie à tout prix, mais un accompagnement vers sa fin, une vie aussi riche que toute autre période de l'existence. L'important n'est pas de rester jeune – on l'est bien souvent toujours dans sa tête –, mais vivant et curieux, engagé, avec de l'empathie et de l'intérêt pour les autres et le monde qui nous entoure.

Bon à savoir

Comme l'Unicef a créé le label « ville amie des enfants », l'OMS a édité en 2007 le *Guide mondial des Villes amies des aînés* qui vise à aider les villes à adapter leurs structures et leurs services de façon à être accessibles et à tenir compte des différents besoins et capacités des personnes âgées, et a lancé en 2010 le Réseau mondial des « Villes amies des aînés ». De quoi faire en sorte que les « aînés » aient vraiment leur place dans la ville.

http://www.who.int/ageing/publications/Guide_mondial_des_villes_amies_des_aines.pdf

Pour aller plus loin

La Bien-traitance au soir de la vie, avancer en âge, ouvrage sous la direction de Georges Arbuz et Danielle Rapoport, Belin, 2009.

Le Grand Âge : chance ou fatalité ? Un ouvrage collectif écrit par Georges Arbuz, Rémy Billon et Régis Gonthier, chefs de service en gériatrie, et Éliane Feldman, médecin psychanalyste, Seli Arslan, 2006.

J'ai décidé de bien vieillir : mobiliser son énergie vitale, Claudine Badey-Rodriguez, Albin Michel, 2009.

La Vie à l'épreuve du temps, Catherine Bergeret-Amselek, Desclée de Brouwer, 2009. Un ouvrage stimulant pour la réflexion, qui apporte bien des éléments de réponse aux questions essentielles que l'on devrait se poser avant d'être au pied du mur.

Comment (et pourquoi) vieillissons-nous ?, Marc Billaud et Florence Solari, Le Pommier, 2011.